

保健センター・学生相談室主催
第5回 「自己発見・自己成長」 サポートプログラム



「ストレスとどう付き合うか：
わたしからわたしへご褒美を」



2021年度の本プログラムは、「ストレスとどうつきあうか？」をテーマにし、4回にわたりストレスとうまくつきあうための知識と方法を紹介してきました。5回目の今回は、コロナ禍での2021年度の大学生活を過ごしてきた皆さんと一緒にストレスとどう付き合うかをふりかえり、がんばってきた自分にご褒美をする内容で進めていきます。具体的には、「リトリート」という時間に、皆さんで万華鏡(無料)を一緒に作りたいと思います。是非、自分へのプレゼントを作りに来てください。

★日時:2022年2月2日(水)13:35-15:15(3時限目)[受付13:00~]

★講師:伊東留美(人文学部心理人間学科准教授/臨床心理士)
:高科沙知特任助教(臨床心理士/公認心理師)

★場所:D棟4階 41教室

★対象:南山大学学部生・大学院生

★定員6名 ※第1回~第4回までに1回以上参加された方が対象です。第5回のみ参加希望の場合は、保健センターまでご連絡ください。hoken-shien@nanzan-u.ac.jp

<事前に参加申し込みをしてください>

申し込みフォーム:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdz5onj8P24IuOJVRYmaMtZbU6MDbPITVp57DlspPul2i8xZA/viewform?vc=0&w=1&flr=0&usp=mail_for_m_link



申し込み期限:2022年1月26日(水)

Retreat(リトリート)って?

西洋文化では広く知られている言葉です。

語源はリトリートメント(retreatment)。

Retreatmentは、カタカナで避難所や隠れ家という意味で使われることもありますが、「日常生活から離れてリフレッシュする時間を持ち、心身ともにリセットする」という意味で使われます。

「リトリート」が意味する“向き合う時間”

今すぐ実践できる4つのアイデアELEMENIST (エレミニスト) より引用